

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Renang merupakan aktivitas fisik yang dilakukan di air dengan berbagai bentuk gaya, banyak memberikan manfaat kepada orang yang melakukannya. Manfaat renang antara lain adalah untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tubuh, untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan fisik peserta atlet serta untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dengan berbagai gaya renang yang dikuasai. Sejarah olahraga renang dimulai jauh sejak jaman batu.

Renang adalah olahraga yang melombakan kecepatan atau keindahan atlet renang dalam berenang. Gaya renang yang diperlombakan adalah gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada. Perenang yang memenangkan lomba renang adalah perenang yang mampu menyelesaikan jarak lintasan yang tercepat. Pemenang akan masuk ke babak penyisihan lalu maju ke babak semifinal, dan pemenang semifinal akan maju ke babak final.

Oleh karena itu, untuk dapat memperoleh bibit atlet renang yang berpotensi, pemantauan bakat harus dilakukan sejak dini. Pemantauan ini dilakukan untuk mengetahui bakat atlet untuk dibina lebih lanjut.

Usaha untuk pembinaan dan mengembangkan prestasi renang di Indonesia, maka banyak didirikan klub-klub renang yang dapat memberikan pembinaan dan latihan kepada atlet berbakat. Setiap perenang yang mengikuti pembinaan olahraga renang tujuannya untuk mencapai prestasi yang maksimal. Prestasi maksimal tidak dapat tercapai tanpa adanya faktor-faktor pendukung. Inti dari prestasi renang adalah terletak pada kecepatan renang. Dalam membahas prestasi renang gaya bebas faktor kecepatan tidak dapat dipisahkan.

Renang ialah salah satu cabang olahraga perorangan dari kelompok olahraga aquatik serta orang yang menekuninya, secara fisiologis wajib memiliki keterampilan tertentu, sebagian ahli menyatakan bahwa renang ialah olahraga aquatik dengan gerakan utama lengan dan tungkai untuk menciptakan tenaga dorong supaya tubuh secara keseluruhan bergerak dan

meluncur maju. Olahraga ini memerlukan keterampilan individu yang di dalamnya terkandung unsur yang diperlukan, yakni daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan keseimbangan. Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot yang bekerja untuk mengatasi beban pada saat melakukan aktivitas fisik (Sударsono, 2015). Gaya bebas adalah salah satu gaya yang paling sering dilombakan, dalam gaya ini maupun gaya yang lain dalam olahraga renang kecepatan merupakan tolak ukur keberhasilannya. Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang singkat (Tofikin et al., 2019).

Teknik renang gaya bebas (*stroke*) adalah gaya renang yang cocok di berikan pada orang yang baru belajar renang, selain itu secara filosofis mempunyai rangkaian gerak yang hampir mirip dengan kegiatan berjalan kaki sehari-hari. Disamping itu *stroke* gaya bebas adalah yang tercepat dari semua *stroke* yang ada dalam renang pertandingan. Oleh karena faktor yang tercepat adalah dari *stroke* gaya bebas.

Teknik renang gaya bebas adalah yang sangat efisien dari gaya renang yang lain, karena tangan dan kaki digunakan dalam cara yang berbeda, dimana memberikan fase istirahat selama melakukan recovery, *stroke* ini memberikan keuntungan momentum sebagai peningkatan pengaturan tempo dari variasi-variasi gerakan tangan.

Kecepatan ini secara meyakinkan dapat menyumbang prestasi renang. Kecepatan merupakan sebuah komponen terpenting dalam olahraga, khususnya renang karena kecepatan tersebut di perlukan saat bertanding untuk mencapai performa yang maksimal. Renang gaya bebas di pengaruhi oleh kecepatan, gerakan tangan pada saat meluncur, akan tetapi gerakan kaki pendorong yang dominan pada renang gaya bebas. Mencapai sebuah prestasi dalam olahraga seorang atlet renang harus memiliki empat aspek pokok yang meliputi fisik, teknik, taktik dan mental yang harus di kembangkan melalui latihan yang teratur dengan berdasarkan prinsip latihan yang tepat.

Atlet renang harus dituntut untuk mampu menempuh jarak lintasan yang di perlombakan dalam waktu secepat mungkin. Berenang gaya bebas dibutuhkan kekuatan yang dihasilkan dari gerakan tangan, kaki, dan juga kecepatan *timing*.

Dalam perlombaan pendek seperti jarak 50 meter gerakan kaki gaya bebas juga memiliki pengaruh yang besar terhadap meningkatkan kecepatan. Salah satu bentuk latihan dengan menggunakan alat bantu pelampung. Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan. Dalam meningkatkan kemampuan atlet perlu adanya suatu program yang terstruktur, salah satu wadah yaitu melalui klub atau perkumpulan renang. Salah satu perkumpulan renang di Jakarta Timur adalah Bintang Laut Indonesia. Dari hasil pengamatan peneliti menunjukkan bahwa atlet di klub renang Bintang Laut Indonesia masih memerlukan banyak latihan gerakan kaki untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas. Sebagian atlet masih melakukan berbagai gerakan yang dapat mengurangi kecepatan renang gaya bebas, antara lain gerakan kaki atlet masih lemah ketika melakukan pukulan kaki dan pengambilan nafas gerakan kaki cenderung melambat bahkan berhenti.

Bersama-sama dengan loncat indah, renang indah, renang perairan terbuka, dan polo air, peraturan perlombaan renang ditetapkan oleh badan dunia bernama *Federasi Renang Internasional (FINA)*. Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) adalah induk organisasi cabang olahraga renang di Indonesia.

Terdapat lukisan batu berusia 10.000 tahun yang menggambarkan orang yang sedang berenang di Wadisura di sebelah barat Mesir. Lukisan tentang renang yang paling terkenal karena seperti menunjukkan ritual tertentu terdapat di padang gurun Kebir yang diperkirakan telah dibuat pada 4000 SM, pada tahun 1538, seorang professor dari Jerman yang bernama Nikolaus Wynmann menuliskan buku pertama tentang berenang yaitu “Perenang atau Dialog Mengenai Seni Berenang” (*Der Schwimmer Ode Rein Zwiegesprach Uber Die Schwimmkunst*) dengan tujuan mengurangi orang yang meninggal dunia karena tenggelam, di buku itu Wynmann menuliskan metode berenang gaya bebas dan mengajarkan pula pertolongan pertama saat terjadi kecelakaan saat berenang pada tahun 1587, Everard Digby menuliskan dalam bukunya bahwa manusia dapat berenang lebih baik dari ikan.

Digby pun mengatakan bahwa gaya dada adalah gaya yang paling berfungsi dalam berenang, pada tahun 1828 kolam renang untuk umum pertama dibuka. Nancy Edberg adalah perempuan yang mempopulerkan olahraga berenang pada perempuan. Dia membuat berenang menjadi olahraga yang bisa dilakukan oleh

berbagai gender, dia pun yang mengajarkan berenang pada perempuan. Olimpiade renang pertama dimenangkan oleh Alfréd Hajós dari Hungaria pada 1896 di Athena. Pada 1908 *Federation Internationale de Natation Amateur* (FINA) terbentuk. Pada 1922 Johnny Weismuller menjadi perenang pertama yang mampu melewati 100 meter dalam waktu kurang dari 1 menit.

World Aquatics saat ini mengawasi kompetisi dalam enam olahraga akuatik: renang, menyelam, menyelam tinggi, renang artistik, *poloc* air, dan renang perairan terbuka. Akuatik (aktivitas air) merupakan sebuah aktivitas dengan menggunakan media air berupa kolam renang, pantai, sungai, danau atau simulator lainnya seperti ember atau bahan yang terbuat dari balon plastik yang dapat digunakan untuk kegiatan aktivitas fisik. Bentuk kegiatan dalam aktivitas air dapat berupa renang, polo air, menyelam, dayung, dan beragam bentuk lainnya (Ishak, 2020).

Olahraga renang merupakan olahraga yang sangat menyenangkan dan cocok untuk siapa saja tanpa memandang semua umur sehingga olahraga ini merupakan salah satu dari sekian banyak cabang olahraga yang banyak diminati dan sangat populer disemua kalangan masyarakat Indonesia baik tua, muda, maupun anak-anak. Olahraga ini memerlukan keterampilan individu yang di dalamnya terkandung unsur yang diperlukan, yakni daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan keseimbangan. Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot yang bekerja untuk mengatasi beban pada saat melakukan aktivitas fisik (Sudarsono, 2018).

Renang merupakan cabang olahraga individu yang berdasarkan waktu, dalam artian seseorang berenang untuk mendapatkan waktu terbaik agar menjadi pemenang (Surahman, 2018). Banyak faktor yang mempengaruhi waktu yang didapat seorang perenang seperti teknik berenang (termasuk start, turn dan finish), daya tahan, power, kecepatan, dan mental (Sukmawati & Hartoto, 2019). Cabang olahraga renang di Indonesia perlu diberikan program latihan yang tepat agar peningkatan prestasi dapat tercapai.

Renang juga merupakan suatu aktivitas yang membutuhkan gerakan yang kompleks, agar bisa melakukannya dengan baik dibutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan lengan, tungkai, dan pernapasan. Renang ini

banyak memberikan manfaat pada manusia. Manfaat yang ada dalam renang tersebut adalah untuk meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tubuh, dan untuk membentuk kemampuan fisik seperti daya tahan, kekuatan otot serta bermanfaat juga bagi perkembangan dan pertumbuhan fisik pada anak-anak.

Sebagaimana yang dimuat di dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 27 ayat 4 bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Berdasarkan undang-undang tersebut maka perkumpulan olahraga memiliki peranan penting untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi dari atlet.

Diharapkan atlet menjadi lebih kenal kepada air, sehingga air menjadi temannya bukan menjadi musuhnya. Setelah mengenal air dengan baik atlet akan menjadi berani dan tidak mempunyai rasa takut lagi terhadap air, justru atlet menjadi lebih suka bermain didalam air sehingga kepercayaan dirinya menjadi kuat. Dengan kepercayaan pada diri sendiri yang kuat dan tidak takut pada air, atlet akan mudah mempelajari teknik dasar, yaitu meluncur, gerakan kaki, dan gerakan lengan dari renang dasar, sehingga dalam waktu yang *relative* singkat atlet lebih dapat menguasai gaya renang yang dipelajarinya. Secara sederhana dapat dirumuskan latihan yaitu semua daya dan upaya untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan dengan proses yang sistematis dan berulang dengan bertambahnya beban latihan, dan intensitas (Suhairi M. T., 2020). Untuk bergerak dengan kecepatan, dibutuhkan penguasaan teknik dasar yang

tinggi. Kondisi fisik yang memadai adalah penunjang untuk penguasaan teknik yang tinggi (Maulana, 2018). Kondisi fisik yang prima harus dimiliki oleh setiap atlet atau olahragawan sesuai dengan aktivitas olahraga atau cabang olahraga yang ditekuninya (Adhi, 2017).

Power merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. *Power* otot dalam olahraga renang mempunyai peranan yang penting. Menurut Sukintaka dan Sukarno (2021), setiap kecepatan maju dalam berenang adalah hasil dari dua kekuatan. Satu kekuatan cenderung untuk menahannya disebut hambatan yang

disebabkan oleh air yang harus didesak maju, kekuatan yang kedua ialah kekuatan yang mendorongnya maju disebut dorongan yang diperoleh dari gerakan atau tarikan lengan dan dorongan tungkai. *Power* dalam hal ini *power* otot tungkai, merupakan salah satu faktor yang menunjang kecepatan dalam melakukan olahraga renang. Hal ini dapat dibuktikan secara sederhana yaitu dengan percobaan berenang dengan menggunakan tungkai. Secara tidak langsung *power* otot tungkai dapat mendorong dalam tekanan air sehingga kecepatan yang diperoleh maksimal. Kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seseorang untuk melakukan gerakan dan bereaksi secara cepat terhadap rangsang (Shava et al., 2017; Yeni et al., 2019), Mengingat pentingnya kondisi fisik dalam renang sebagai mana dikemukakan di atas, maka perlu diberikan suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki agar kecepatan renang 50 meter gaya bebas dapat lebih maksimal. Secara sederhana dapat dirumuskan latihan yaitu semuadaya dan upaya untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan dengan proses yang sistematis dan berulang dengan bertambahnya beban latihan, dan intensitas (Suhairi, M., Tangkudung, J., & Asmawi, 2020)

Berdasarkan pengamatan dan informasi yang diperoleh dari pelatih klub bintang laut Indonesia Jakarta Timur para atlet sudah memiliki teknik renang yang bagus akan tetapi dari pengamatan kecepatan masih perlu ditingkatkan.

Hasil observasi peneliti menyimpulkan setelah melakukan tes *power* otot tungkai, *power* otot tungkai atlet renang 60% dari keseluruhan mempunyai nilai kurang, 30% mempunyai nilai sedang serta 10% mempunyai nilai baik. Sehingga kecepatan renang gaya bebas 50 meter belum maksimal, oleh karena itu pemberian latihan yang tepat akan memberikan kontribusi dalam prestasi atlet renang gaya bebas 50 meter klub Bintang Laut Indonesia Jakarta Timur.

Tetapi gambaran tersebut memerlukan pembuktian secara ilmiah, untuk itu penulis merasa perlu untuk mengadakan penelitian tentang masalah ini. Sehingga dapat diketahui dengan benar dan pasti, mana yang lebih besar sumbangannya terhadap hasil prestasi renang, khususnya renang gaya bebas, dan adakah hubungan *power* otot tungkai terhadap prestasi renang gaya bebas.

Tetapi gambaran tersebut memerlukan pembuktian secara ilmiah, untuk itu penulis merasa perlu untuk mengadakan penelitian tentang masalah ini. Sehingga dapat diketahui dengan benar dan pasti, mana yang lebih besar sumbangannya terhadap hasil prestasi renang, khususnya renang gaya bebas, dan adakah hubungan *power* otot tungkai terhadap prestasi renang gaya bebas .

Sifat dari latihan ini sangat fleksibel artinya suatu kegiatan atau latihan dapat dilakukan dalam jarak-jarak tertentu, *relative* pendek serta dilakukan dengan berulang-ulang. Pembebanan kerja ditingkatkan setahap demi setahap yaitu dari kecepatan mula-mula rendah kemudian meningkat ke kecepatan menengah dan akhirnya mencapai kecepatan yang tinggi. Dengan cara ini maka akhirnya seorang perenang dapat memperoleh cara yang rileks, harmonis, serta halus dalam kelangsungan gerakanya.

Lima prinsip yang dilakukan untuk latihan interval dijelaskan sebagai berikut : 1) ukuran dan jarak interval, 2) jumlah ulangan dalam setiap kegiatan, 3) interval istirahat atau waktu diantara interval kerja, 4) jenis kegiatan selama interval sela, 5) frekuensi latihan perminggu.

Berdasarkan beberapa permasalahan yang terjadi di klub renang Bintang Laut Indonesia maka penulis bermaksud untuk melakukan penelitian yang berjudul pengaruh melatih menggunakan alat bantu pelampung dan berpasangan terhadap kecepatan renang gaya bebas .

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat perbedaan anatara melatih renang dengan menggunakan alat bantu pelampung dan berpasangan dapat melatih kecepatan pada renang gaya bebas di Klub Bintang Laut Indonesia?
2. Apakah latihan menggunakan pelampung dan berpasangan efektif terhadap kecepatan pada renang gaya bebas di Klub Bintang Laut Indonesia ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang permasalahan, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui perbedaan antara melatih renang dengan menggunakan alat bantu pelampung dan berpasangan terhadap kecepatan renang gaya bebas atlet

2. Untuk mengetahui apakah antara belajar renang dengan menggunakan alat bantu pelampung dan berpasangan terhadap kecepatan renang gaya bebas pada atlet

D. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Menambah masukan pelatih untuk bisa membuat alternatif melatih dengan keadaan yang seadanya.
2. Meningkatkan kreatifitas pelatih untuk memodifikasi alat bantu sehingga tujuan melatih bisa tercapai.
3. Membantu memperbaiki tubuh sekaligus melatih ketahanan otot.
4. Membantu meningkatkan hormon endorflin dalam otak sehingga suasana hati lebih tenang dan nyaman sehingga ini bisa menurunkan tingkat *stresor*.

